A person is stirring coffee in a white mug on a wooden table. The background shows a bright, modern living room with a grey sofa and a white coffee table. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

5 ЛЕГКИХ  
СПОСОБІВ  
РОБОТИ З  
ЕМОЦІЯМИ





rizmarinka\_gipno

*специ*

*ризмаринка*



МАРИНА РЯЗАНОВА

гіпнотерапевтка|сертифікований фахівець



Для ефективної роботи з емоціями першим кроком є їх усвідомлення. Багато людей навіть не можуть точно назвати свої емоції. У середині щось відбувається, але вони не розуміють, що саме.

- *Радість* - почуття щастя та задоволення.
- *Смуток* - почуття печалі або нещастя.
- *Страх* - почуття тривоги або занепокоєння.
- *Гнів* - почуття роздратування або злості.
- *Подив* - почуття здивування або несподіванки.
- *Відраза* - почуття огиди або неприйняття.
- *Сором* - почуття незручності або ніяковості.
- *Вина* - почуття відповідальності за шкоду або провину.
- *Задоволення* - почуття комфорту або насолоди.
- *Надія* - почуття очікування чогось доброго в майбутньому.
- *Розчарування* - почуття незадоволення через невідповідність очікуванням.
- *Ентузіазм* - почуття сильного зацікавлення або захоплення.
- *Спокій* - почуття внутрішнього миру та гармонії.
- *Впевненість* - почуття впевненості у своїх силах або можливостях.
- *Заздрість* - почуття незадоволення через чужі досягнення або успіхи.
- *Ненависть* - почуття сильної неприязні або ворожості.
- *Любов* - почуття глибокої прихильності або ніжності.
- *Повага* - почуття шанобливого ставлення до когось або чогось.
- *Вдячність* - почуття вдячності за щось отримане або зроблене.
- *Тривога* - почуття занепокоєння або страху перед майбутнім.



*“Стимування емоцій може призвести до неврозів і хронічних захворювань...”*

## СПОСІБ 1: ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ

- 1. Визначте емоцію:** Зупиніться і спробуйте визначити, що саме ви відчуваєте. Дайте цій емоції назву: радість, смуток, гнів тощо.
- 2. Прийміть емоцію:** Дозвольте собі відчути цю емоцію, не намагаючись її змінити або придушити. Визнання і прийняття емоцій є першим кроком до їх опрацювання.
- 3. Виразіть емоцію:** Знайдіть здоровий спосіб виразити свої почуття. Це може бути розмова з близькою людиною, запис у щоденник, малювання або фізична активність.
- 4. Аналізуйте причини:** Спробуйте зрозуміти, що викликало цю емоцію. Визначення причин допоможе вам краще усвідомити свої реакції і працювати над ними.
- 5. Вчіться на досвіді:** Подумайте, що ви можете винести з цієї ситуації. Як ви можете використати цей досвід для кращого розуміння себе і своїх емоцій у майбутньому?
- 6. Дихання.** Техніка «дихання по квадрату»: вдих-затримка дихання видих-затримка дихання і так по колу на 4 рахунки.
- 7. Кричіть! Терапія криком** – дуже дієва, так ви звільняєтесь від негативних емоцій. Згадайте хоча б, коли вам стає легше після сварки, але щоб це було екологічно – кричіть насамоті, у лісі або з гучною музикою





ТРАНСФОРМАЦІЯ ЕМОЦІЙ  
СПОСІБ  
2

1. Що я відчуваю зараз? Як називається ця емоція?  
[наприклад, - злість або роздратування]
2. Що я зараз роблю?  
[наприклад, - чекаю на подругу, яка запізнюється]
3. Яка емоція буде більш продуктивною за ту, що я зараз відчуваю?  
[наприклад, - натхнення]
4. Робіть те, що може дати цю більш продуктивну емоцію.  
[наприклад, - почитайте в цей час книгу чи передивіться фото з відпочинку - змініть фокус уваги]

Емоційний стан змінюється в моменті.  
Якщо ж емоції глибші, то спочатку ми їх обов'язково проживаємо за допомогою ПЕРШОГО СПОСОБУ



# СПОСІБ 3:

## ПРОТИЛЕЖНІСТЬ

- 1. Визначте емоцію:** Зупиніться і зрозумійте, яку саме емоцію ви відчуваєте в даний момент.
- 2. Виберіть протилежну емоцію:** Подумайте, яка емоція є протилежною до тієї, яку ви зараз відчуваєте. Наприклад, якщо ви відчуваєте гнів, протилежністю може бути спокій або радість.
- 3. Знайдіть способи викликати протилежну емоцію:** Використовуйте методи або дії, які допоможуть вам відчути цю протилежну емоцію. Це можуть бути різні види діяльності, спілкування з певними людьми, медитація або фізичні вправи.
- 4. Спробуйте змінити свій стан:** Навмисно залучайтеся до діяльності, яка допоможе вам перемкнутися на протилежну емоцію. Наприклад, якщо ви відчуваєте смуток, спробуйте подивитися комедію або поспілкуватися з веселими друзями.
- 5. Практикуйте регулярно:** Як і будь-яка техніка, ця потребує практики. З часом ви навчитесь швидше перемикатися з однієї емоції на протилежну, що допоможе вам краще контролювати свій емоційний стан.



*спасибо 4*

# РЕСУРСНЕ МІСЦЕ

СЯДЬТЕ ЗРУЧНО, ВІДЧУВАЮЧИ ТРИ ТОЧКИ ОПОРИ: СПИНА, БЕДРА І СТУПНІ. ЗАКРИЙТЕ ОЧІ ТА ДИХАЙТЕ ПОВІЛЬНО І ГЛИБОКО.

ЗГАДАЙТЕ СИТУАЦІЮ АБО ПОДІЮ, ДЕ ВИ ВІДЧУВАЛИ СЕБЕ КОМФОРТНО, РОЗСЛАБЛЕНО ТА СПОКІЙНО.

ПРОЖИВІТЬ ЗАНОВО ЦЮ СИТУАЦІЮ, ЗВЕРТАЮЧИ УВАГУ НА ВСІ ДЕТАЛІ: ЩО ВІДБУВАЛОСЬ, ЩО ВИБАЧИЛИ ТОДІ, ДЕ ВИ БУЛИ, ХТО БУВ ПОРУЧ, У ЩО ВИ БУЛИ ВДЯГНЕНІ, ЯКІ ЗВУКИ СУПРОВОДЖУВАЛИ ЦЮ СИТУАЦІЮ, МОЖЛИВО ВИ ВІДЧУВАЛИ ЯКИЙСЬ АРОМАТ, ЯКІ МАЛИ ВІДЧУТТЯ У ТІЛІ. ПОБУДЬТЕ ДЕКІЛЬКА ХВИЛИН У ТІЙ СИТУАЦІЇ.

І КОЛИ ВАШ СТАН ЗМІНИТЬСЯ І ВИ НАПОВНИТЕСЬ НОВИМИ ВІДЧУТТЯМИ - ВІДКРИВАЙТЕ ОЧІ І ПОВЕРТАЙТЕСЬ У ТУТ І ЗАРАЗ.

*Нам набагато  
легше досягти тих  
емоційних станів,  
які ми відчуваємо  
найчастіше*



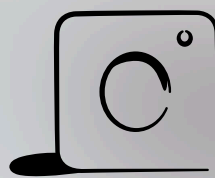
## ПІДСУМІЄМО

Проживати емоції - надважливо для психологічного та фізичного здоров'я. Всі ці техніки сприяють психологічному та фізичному здоров'ю, адже наше тіло, мозок та емоції - це єдина система. Використовуючи ці способи, ви неодмінно побачите результат як у моменті, так і у довготривалій перспективі, вони покращують ваш стан та розвивають емоційний інтелект



Thank you

---



[rizmarinka\\_gipno](#)



**Добавить**  
**подзаголов**